

Zeggen dat je trots op jezelf bent is zó niet-Nederlands. Jammer, want het levert je veel op, weet journalist Joan inmiddels.

Tekst: Joan Makenbach. Illustraties: Claudi Kessels.

Ik vind mezelf een héél leuk mens. Ik ben een kei in interviewen en het schrijven van artikelen. Ik ben een topkok en ski als een pro: ik raas met tachtig kilometer per uur de berg af. Ik ben heel netjes en verzorgend en de allerbeste vriendin voor vriendinnen: attent, aardig en trouw. Oh, en ik krijg ook nooit klachten van mijn vriend over mijn prestaties tussen de lakens.

Wat denk je als je dit leest? Wat een leuke meid? Of gaan je haren juist recht overeind staan en denk je: wat een arrogante bitch, wie denkt ze wel wat ze is? Ik zou je groot gelijk geven als je me als pedant en hautain typeert, want ik kreeg bovenstaande tekst maar met moeite getikt. Het is niets voor mij om zo te pochen over mijn kwaliteiten of eigenschappen. Daarentegen ben ik de beste in mezelf onderuithalen. De lijst met al mijn tekortkomingen (totáál geen geduld, mijn billen en heupen zijn veel te dik, ik ben onverbeterlijk perfectionistisch, een enorme flapuit en ik kamp met smetvrees) schud ik zo uit mijn mouw. Op feestjes drijf ik graag de spot met mezelf ('Zelfs de bordjes zet ik op kleur in de vaatwasser'), zodat ik de lachers op mijn hand krijg. In dat jezelf naar beneden halen ben ik zeker niet uniek. Sterker nog, behalve Louis van Gaal ('Ik ben de beste van Nédérland, van Eúropa, van de wereld!') en mijn vierjarige zoon ('Mama, ik kan héél goed tekenen/voetballen/koppeltje duiken.') ken ik niemand die zichzelf openlijk roemt en op de borst slaat. Zeggen dat je ergens goed in



bent, wordt nu eenmaal vaak als pochen gezien en dat is in Nederland een dood-zonde. Vandaar al onze calvinistische gezegden als 'Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg' en 'Bescheidenheid siert de mens'. We moeten vooral onze kop niet boven het maaiveld uitsteken. Maar waarom moet je het verzwijgen als je ergens toevallig echt heel erg goed in bent? Frank van Marwijk, sociotherapeut en auteur van *Het groot complimentenboek* en de jaarlijkse Complimentenkalenders (Complimentenboek.nl) weet het antwoord. 'We zijn het liefst bescheiden en nederig over ons uiterlijk, bezit en onze prestaties. Omdat we bang zijn als arrogant bestempeld te worden, maar ook omdat we anderen niet voor het hoofd willen stoten. We willen niet dat zij ons gedrag afkeuren. Die nieuwe auto kan jouw vriendin zich als single moeder immers niet veroorloven. Die binnengehaalde order op het werk was toch echt een teamprestatie. Dat mooie

'Waarom moet je het verzwijgen als je ergens heel erg goed in bent?'

kapsel komt door de kapper. En wat als jouw dochter geslaagd is voor het vwo, maar de zoon van je vriendin met moeite zijn mavo heeft gehaald? Dan houd je waarschijnlijk wijselijk je mond. Trots zijn op jezelf doet ook iets met de ánder. We zijn bang om van grootspraak te worden beticht.'

VERLAMMENDE ZELFKRITIEK

Jammer is het wel, dat we onszelf zo naar beneden halen. En soms gewoon onhandig. We lopen er kansen door mis. Neem die keer dat ik m'n sollicitatiebrief door een vriendin liet nalezen. 'Je wilt de baan gewoon niet,' was haar conclusie. Ze vond dat ik mezelf zó nietig had neergezet dat de kans op een gesprek minimaal was en verweet me valse bescheidenheid. Haar versie, die ik met het schaamrood op mijn kaken ondertekende (wat aanmatigend om van mezelf te zeggen dat ze mij moesten hebben, omdat ik de right woman for the job was), leverde echter wél die felbegeerde uitnodiging op. Frank de Moei begeleidt als professioneel lifecoach mensen in geluk en succes (Newstart.nl). Volgens hem zijn wij Nederlanders meesters in zelfkritiek geven. Maar ook: amateurs in complimenten ontvangen en uitdelen. 'We halen onszelf liever naar beneden dan naast onze schoenen te gaan lopen. In Nederland associëren we het complimenteren van onszelf met arrogantie, maar dat is een groot misverstand. Arrogant zijn is je beter voelen dan een ander, terwijl jezelf complimenten geven heel gezond is. Het betekent dat je waardeert wat je kunt en doet. Je hebt die schouderklopjes ook nodig om de negatieve gedachten over jezelf te compenseren. Met jezelf kleiner maken help je niemand. Sterker nog, er schuilt →

.....

In 3 stappen een compliment in ontvangst nemen

1 Erken het compliment.

'Oké, dat was ook best goed van me.'

2 Waardeer het in plaats van het te bagatelliseren. Zie het als cadeau. Daarvoor zeg je ook dank je wel.

3 Geef het op een later tijdstip terug aan de gever. 'Wat zit je haar leuk!' Als de balans tussen geven en nemen goed voelt, lukt het je beter om schouderklopjes te accepteren.

.....



een gevaar in zelfkritiek, omdat die constante aanmerkingen op jezelf vaak een vernietigende uitwerking op je gestel hebben: je gaat je onzeker voelen en haalt jezelf onterecht naar beneden. Daar krijg je onherroepelijk last van. Bijna iedereen die ik in mijn praktijk coach, kampt met een gevoel van onzekerheid en wil zich graag beter voelen over zichzelf. Een van de grootste blokkades richting zelfvertrouwen is zelfkritiek. Juist doordat je steeds tegen jezelf zegt wat je verkeerd doet en waar je slecht in bent, ga je je onzeker voelen. En dat heeft zijn uitwerking op je relatie, de band met je kind of het plezier in je werk. Door een negatief zelfbeeld ontstaat er onzekerheid. Als je je onzeker voelt, voedt dat gevoelens van jaloezie, concurrentiedrang en spanning. Een gespannen ouder kan minder goed voor zijn kinderen zorgen. Een jaloezige vriendin staat minder positief in een vriendschap. Een concurrerende werknemer kan minder goed samenwerken met collega's. Kortom, met een slecht gevoel over jezelf help je niemand. Aan de andere kant heeft het geven van complimenten aan jezelf ook invloed op je gestel, maar dan positief. Je gaat je er blijer door voelen en zit lekkerder in je vel. Zorg er dus voor dat je regelmatig iets positiefs over jezelf zegt. Dat hoeft echt niet hardop. Het gaat erom dat je het voelt. Complimenteren betekent in het Latijn 'iets afmaken'. Elke keer dat je iets goed afrondt, heb je reden jezelf een compliment te geven.'

EEN UITVERKOOPJE

Sinds 2003 hebben we in Nederland zelfs een Nationale Complimentendag, op 1 maart - misschien moet ik 'm voor volgend jaar vast in mijn agenda zetten. In maart 2014 deed Maurice de Hond onderzoek ter

'Met een slecht
gevoel over jezelf
help je helemaal
niemand'

gelegenheid van deze dag. Daaruit bleek dat we graag meer spontane complimenten zouden willen krijgen. Een op de drie Nederlanders vindt dat hij/zij er niet genoeg krijgt. Ik kan me daar niet helemaal in vinden, want niet alleen kan ik mezelf maar met moeite in het zonnetje zetten, complimenten van anderen in ontvangst nemen, is ook weer zoiets. Ik voel me hoogst ongemakkelijk als een collega me looft over een artikel dat ik heb geschreven, begin direct over mijn lelijke Amerikaanse accent als iemand zegt dat ik zo goed Engels spreek en zeg bij een compliment over mijn nieuwe broek meteen dat het een uitverkoopje is. Dat ik daarmee niet alleen mezelf, maar ook nog de gever van het compliment onderuithaal, daarvan was ik me echter niet eerder bewust. Sociotherapeut Frank van Marwijk: 'Op het moment dat ik zeg dat je een mooie jurk aanhebt en jij reageert met: 'Oh, die heb ik al heel lang,' of: 'Het was een koopje op de markt,' geef je mij een lullig gevoel. Ik zeg iets aardigs en jij geeft me terug dat ik helemaal geen verstand heb van prijzen en blijkbaar ook geen verstand van mode. Of als jij me laat weten dat de kleur van de jurk weliswaar mooi is, maar dat je er een dikke buik in hebt, kan ik daar weinig mee. Ik ga dan maar wat stamelen. Nee, het allerbeste antwoord op een compliment is: 'Dank je wel.' Niks meer en niks minder. Het is aardig voor mij als gever en positief voor jou als ontvanger. Het volstaat zelfs in die twijfelachtige gevallen dat jouw vriend

.....

Do's & don'ts volgens coach Frank de Moei

Do: kritisch over wat je doet of hoe je bent? Geef jezelf drie complimenten. De manier om zelfkritiek de kop in te drukken! Als je jezelf niet naar beneden haalt, heb je ook geen complimenten nodig.

Don't: wacht niet op erkenning van anderen, zij kunnen je niet geven wat je jezelf niet gunt. Pas als jij vindt dat je applaus verdient, accepteer je het van een ander.

Do: lastig om schouderklopjes te geven aan jezelf? Een oefening is om je zelfkritiek positief te vertalen! 'Ik ben lui,' wordt dan: 'Ik kan goed ontspannen.' En 'Ik kan me moeilijk concentreren op één ding,' buig je om naar: 'Ik heb meerdere interesses.'

Don't: vis niet naar complimenten door te klagen. Het 'Joh, je bent helemaal niet dik' haalt het niet bij een spontaan compliment.

.....

je overvalt, een collega meebrengt voor het eten, jij snel een pak rijst en blik kipragout opentrekt en de collega je vervolgens meedeelt dat hij in tijden niet zo lekker heeft gegeten. Neemt hij je nu in de maling of niet? Maakt niets uit. Lach vriendelijk en zeg: 'Dank je wel.' Neem gewoon het applaus in ontvangst. ■

'Pas als jij vindt dat je applaus verdient, kun je het in dank accepteren'

